



Яровенко Е.А.

Школа **МБОУ СОШ с. Аван** Отд./корп  День **29.12.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша рисовая молочная	230	28,25	330	10	10	36
	гор.напиток	376	чай с лимоном	200	4,49	60	0	0	14
	хлеб	88	хлеб с маслом и сыром	80	19,07	226	8	8	20
	фрукты	пром	яблоко	150	37,19	54	1	1	6
				660	89,00	670	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	36	салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	22,17	113	4	6	11
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	250	24,16	103	3	4	10
	2 блюдо	233	рыба тушеная в томате	160	65,64	210	11	9	20
	гарнир	310	картофель отварной	150	26,14	142	3	5	15
	сладкое			0	0,00	0	0	0	0
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	350	кисель	200	12,20	115	0	0	22
				920	155,00	800	25	25	102